



**Конкурс «Педагог Года»
Номинация «Педагогический дебют»
«У меня это хорошо
получается»**

Автор:

Поленов Максим Евгеньевич

**учитель физической культуры
МАОУ «Юргинская СОШ»**

Физическая культура

1

Часть общественной культуры

2

Влияет на становление личности

3

Осознанность

4

Активность

5

Физические качества



ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



904 055 чел
В РОССИИ



УМИРАЕТ В ГОД
17 500 000 чел



РОССИЯ № 1
ПО КОЛИЧЕСТВУ
СМЕРТЕЙ *



ССЗ ПОДВЕРЖЕНЫ
МУЖЧИНЫ,
ЖЕНЩИНЫ И ДЕТИ

КАЖДЫЙ ЧАС 7 ЧЕЛ
УМИРАЕТ ОТ ИНФАРКТА



80%

МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТОВ

* от патологий сердца и сосудов

Ставлю задачи:

- контролировать уровень здоровья
- дозировать физическую нагрузку
- понимать реакцию организма

важно:

уметь применять знания



Дневник самочувствия

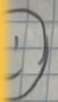
Дата	на УРОК	с УРОКА	Дата	на УРОК	с УРОКА
5.10.2021 год	♥ не очень	♥ круто	15.11.2021г	😊	😊
6.10.2021 год	не охото	очень круто	16.11.2021г	😊 я довольная	😊 я довольная
11.10.2021г	круто е	не очень	26.10.2021г	😊	😊
12.10.2021г	😊	😊	17.11.2021г	😊	😊
18.10.2021г	😊	😊	22.11.2021г	😊	😊
19.10.2021г	😊	😊	23.11.2021г	😊	😊
20.10.2021г	😊 спать хочу	😊 спать совсем не хочу	24.11.2021г	😊	😊
25.10.2021г	😊 както не очень	😊 круто			

Проба степ-тест

Во время занятия (после нагрузки)	После занятия (восстановление, после 10 минут отдыха) 65-90 ударов в минуту
При максимальной нагрузке: 180-190(уд/м)	
При силовой тренировке: 172-185(уд/м)	
При беге, езде на велосипеде: 159-172(уд/м)	
После разминки: 139-153(уд/м)	

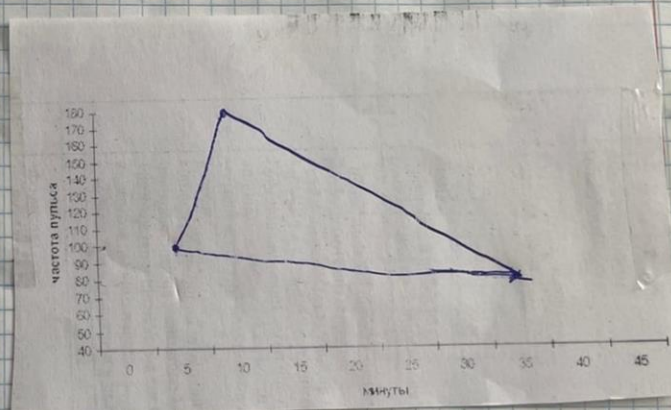
Домашняя работа
Виды мышечных
ходов.

одношаговые
двухшаговые
многошаговые



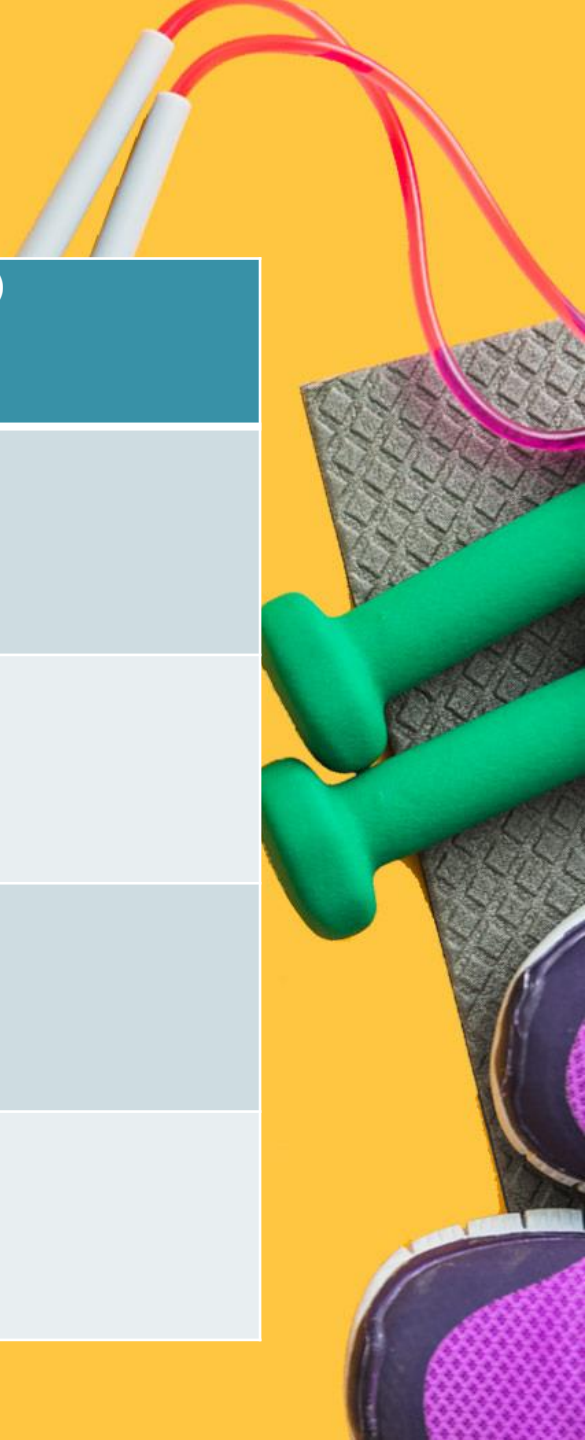
03.03

подтягивание - 19 раз
подъем туловища - 39 раз
наклон - 18 см
прыжок в длину - —



Проба Штанге

Оценка состояния	Задержка дыхания на входе (в секундах)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30



ИНДЕКС КЕТЛЕ

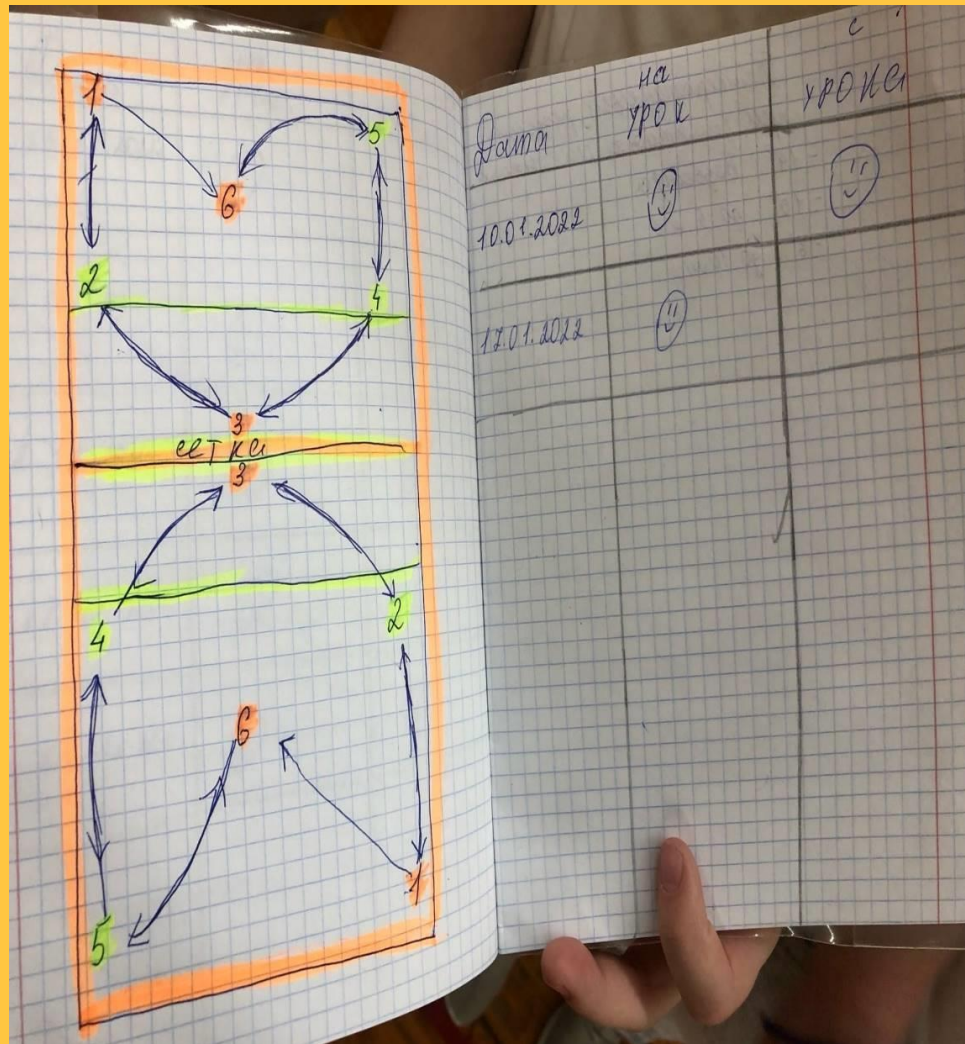
- *Методика проведения:* измерить свой рост и вес, вставить полученные результаты в формулу и посчитать.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела(кг)}}{\text{Длина тела} \times 2}$$

- Как интерпретировать значения индекса Кетле:
- 16 и менее – выраженный дефицит массы тела,
- 16-18,5 – недостаточная масса тела (дефицит),
- 18,5-25 – норма,
- 25-30 – избыточная масса тела (предожирение),
- 30-35 – ожирение I степени,
- 35-40 – ожирение II степени,
- 40 и более – ожирение III степени.



Теория



Температурный режим при замирании по льдам.

минус -14° без ветра.
-10° до 5 м/с.
-6° до 10 м/с.

Итак

Виды льдных ходов.
Плужковской, кильковой, одношаговой, двухшаговой, попеременной.

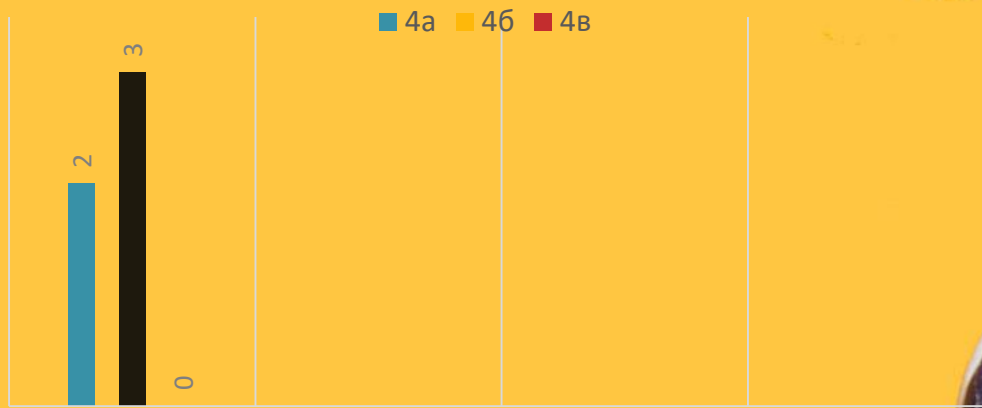
Сравнение классов

Степень обученности учащихся



■ 4а ■ 4б ■ 4в

КОЛИЧЕСТВО ПРИЗЕРОВ ОЛИМПИАДЫ



■ 4а ■ 4б ■ 4в

КОЛИЧЕСТВО




ГРАМОТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЮРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

НАГРАЖДАЕТСЯ
ученик 5 класса МАОУ «Юргинская СОШ»
Ульянов Артём Владимирович,
победитель школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре

Директор

приказ от 13.12.2021
№276-од




В.К.Пуртов



ДИПЛОМ

I степени
вручается
Ульянову Артему,
обучающемуся 4 класса
МАОУ «Юргинская СОШ»,
победителю муниципального этапа
олимпиады младших школьников
по физической культуре



Начальник отдела образования
администрации Юргинского
муниципального района

Л.Т. Аксенова

приказ от 23.03.2021
№ 11- лс



СЕРТИФИКАТ

участника

Настоящий сертификат подтверждает, что

Ульянов Артем

МАОУ «Юргинская СОШ»

принимал(а) участие

в Областной олимпиаде учащихся 4 классов
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ректор Тюменского областного
государственного института
развития регионального
образования

О.В. Ройтблат

*Олимпиада
младших школьников*

*Русский язык
Литература
Математика
Спортивные игры
Музыка
Татарский язык
Физическая культура*



г. Тюмень
апрель 2021 г.



ДИПЛОМ

III степени

вручается

Яшкиной Аделе,

обучающейся 4 класса

МАОУ «Юргинская СОШ»,

*призёру муниципального этапа
олимпиады младших школьников*

по физической культуре

Начальник отдела образования
администрации Юргинского
муниципального района



А.Т. Аксенова

приказ от 23.03.2021
№ 11-лс

Спасибо за внимание!

